
La femme musulmane

AVOIR LA BARAKA DANS SON TEMPS

Des éléments de réponses sur le Coran et la Sunna
selon la compréhension des pieux prédécesseurs

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ



As salam aleycki

Je voulais t'offrir ce support, toi qui te demande comment t'améliorer chaque jours par des actions simples, souhaitant te rapprocher d'Allah, attirer Sa Satisfaction et Sa bénédiction, pour vivre tes journées plus paisiblement.

Je tiens à préciser que je ne suis qu'une musulmane de la masse, aidant ses sœurs à mieux gérer leur temps et leurs projets.

Tu es libre de partager ce document, sans en modifier quoique ce soit.

Je demande à Allah qu'il soit profitable aux sœurs et une preuve en ma faveur le jour de la Résurrection.

- Maïssara

01

Comprendre la baraka

1 La baraka en Islam

DÉFINIR CLAIREMENT LA NOTION

La baraka, c'est cette bénédiction d'Allah qui fait que le peu devient suffisant et bien plus, ou qu'une petite action produit de grands résultats. C'est ce qui donne à nos efforts un effet amplificateur, multiplicateur, par Sa Miséricorde.

Quand on parle de baraka dans le temps, c'est cette capacité à accomplir plus et mieux avec moins.

Moins de temps, moins d'énergie.

Tout en ressentant une paix intérieure malgré une journée bien remplie.

C'est ce que le Prophète ﷺ a mentionné dans plusieurs hadiths, où des actes simples étaient amplifiés par l'aide d'Allah et Sa baraka.

Ton premier réflexe pour bien commencer une journée en ayant l'aide et la baraka d'Allah, tu me dis quoi ?...

1 En réalité, pour bien commencer sa journée,
il faut s'y prendre avant.

Poser de bonnes habitudes

Et ce dès la veille au soir pour avoir la force et l'énergie de bien commencer la journée qui arrive.

Dans ce support, tu trouveras des conseils simples à mettre en place pour pouvoir espérer avoir la baraka dans ton temps et tes actions, bi idni Allah.

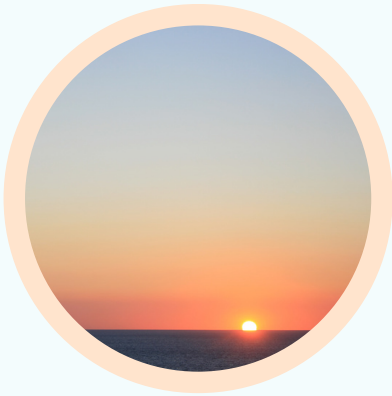
Le tout avec les preuves islamiques référencées lorsque c'est nécessaire.

NB : je ne fais aucune interprétation ni commentaire des références religieuses, ce n'est pas ma place et je vous recommande de vous rapprocher des savants fiables et reconnus suivant le Coran et la Sunna selon la compréhension des pieux prédécesseurs.

02

*Les clés
pour attirer la baraka
dans ton temps*

La veille au soir



NE PAS SE COUCHER TARD

D'après 'Abdallah Ibn Mas'oud : Le Prophète ﷺ nous a blâmé à propos de la veillée après le 'icha.

(Rapporté par Ibn Maja dans ses Sounan n°703 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Ibn Maja)

Les exceptions :

- La prière ou le voyage

D'après 'Abdallah Ibn Mas'oud, le Prophète ﷺ a dit : “Il n'y a pas de veillée sauf pour quelqu'un qui prie ou pour un voyageur”.

(Rapporté par Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°2435)

- La gouvernance des affaires des musulmans

D'après 'Omar Ibn Al Khatab : “Le Prophète ﷺ veillait avec Abou Bakr concernant une affaire parmi les affaires des musulmans et j'étais avec eux.”.

(Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n°169 qui l'a authentifié et il a également été authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi)

- Pour l'apprentissage de la science

D'après 'Abdallah Ibn 'Amr : “Le Prophète ﷺ nous parlait de Bani Israil* jusqu'au matin. Il ne se levait qu'au moment de la prière.”.

(Rapporté par Abou Daoud dans ses Sounan n°3663 et authentifié par Cheikh Albani dans ses sa correction de Sounan Abi Daoud)

(*) C'est à dire qu'il les informait des histoires des anciennes communautés.

- Pour le fait que les époux passent du temps ensemble

D'après 'Abdallah Ibn 'Abbas : “J'ai passé la nuit chez ma tante Maymouna.

Le Prophète ﷺ a parlé avec son épouse un moment puis il s'est couché.”.

(Rapporté par Ibn Maja dans ses Sounan n°703 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Ibn Maja)

La veille au soir



UNE ROUTINE DU SOMMEIL

C'est important pour préparer son corps et son esprit à se relaxer et se reposer de la journée.

Je recommande une très rapide introspection sur la journée qui s'est écoulée, tout en invoquant Allah pour nous faciliter la suivante dans la recherche de Sa satisfaction.

Mais pas seulement. Le Prophète ﷺ nous a conseillé une action avant le coucher, extrêmement simple, pour nous faciliter nos tâches le lendemain. Un véritable remède contre la fatigue dû à nos devoirs journaliers.

Pour faciliter tes tâches du lendemain :

Ali rapporte que sa femme Fatima s'est plainte de la fatigue causée par le travail du grain (dans une version du Hadith il est mentionnée que cette tâche ménagère lui avait fait des marques au niveau des mains et les avait abimées et que cela avait provoqué chez elle des douleurs au niveau du cou ou du haut de la poitrine) et elle entendit qu'on avait donné au Prophète ﷺ un servant, c'est pourquoi elle alla le voir pour qu'il lui en accorde un (afin de l'aider dans ses travaux), mais il ne répondit pas à sa demande. Elle se rendit donc chez Aïcha qui rapporta cela au Prophète ﷺ qui vint nous voir alors que nous étions couchés.

Nous nous apprêtions à nous lever mais il nous dit : “Restez où vous êtes. Vous indiquerais-je ce qui est meilleur que ce que vous m'avez demandé ?

Lorsque vous allez vous coucher, dites :

Allahou Akbar 34 fois, Al Hamdulillah 33 fois et Soubhanallah 33 fois.

Cela est meilleur que ce que vous m'avez demandé.”.

La puissance du dhikr

Les savants ont tirés de nombreux bénéfices de ce hadith précédemment cité :

IBN BAZ

a dit à ce sujet : Allah octroie à celui qui fait régulièrement son rappel une force lui permettant de réaliser certains travaux qu'il n'aurait pas pu réaliser sans.

IBN TAYMIYYA

affirme que réciter régulièrement ce Dhikr avant de dormir permet à la femme de ne pas ressentir la fatigue causée par les tâches ménagères quotidiennes.

DHIKR L'ÉVOCATION D'ALLAH

IBN HAJAR

déclarait que même si la personne peut ressentir une (petite) fatigue cela ne la nuira pas et que réciter de manière régulière ce Dhikr avant de dormir lui permettra de supporter les nombreuses tâches ménagères et de supporter leur difficulté.

IBN AL QAYYIM

disait que ceci prouve que nous devons nous aider du rappel d'Allah dans tout chose.

La journée même



COMMENCER TÔT

D'après Sakhr Ibn Wada'a Al Ghamidi, le Prophète ﷺ a dit : “Ô Allah ! Béni ma communauté dans le matin !”.

(Rapporté par Abou Daoud et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib Wa Tarhib n°1693)

Chaque matin, après la prière de fajr, renouvelle tes intentions, pose une intention claire pour la journée.

Il faut savoir ma sœur que nous avons plusieurs casquettes, la première étant celle de servante d'Allah, de croyante, de musulmane.

Ce que je recommande, c'est qu'en te levant le matin, de garder cette casquette en priorité.

Les actions pour débuter sereinement

Commencer ta journée en commençant naturellement par ta prière, tes invocations, tes évocations et, dans la mesure du possible pour toi, l'apprentissage de la science religieuse à ce moment là.

Tu peux aussi à tout autre moment de la journée qui sera plus aisé pour toi, mais au moins à cet instant tu pourras te sentir sereine d'avoir accompli cette obligation en début de journée.

Même si tu n'as que 20 minutes de disponibles, apprend quelque chose.

La journée même



LA LECTURE DU CORAN

Allah dit dans le Coran, selon la traduction rapprochée des sens des versets :

Accomplis la Salat au déclin du soleil jusqu'à l'obscurité de la nuit, et [fais] aussi la Lecture à l'aube, car la Lecture à l'aube a des témoins.

(Sourate Al Ista/Le Voyage Nocturne (n°17), verset 78)

Même si tu as des difficultés, car :

D'après Aïcha, le Prophète ﷺ a dit : “Celui qui récite le Coran parfaitement est avec les généreux anges et celui qui le lit avec difficulté a deux récompenses.”.

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°4937 et Mouslim dans son Sahih n°798 et ces mots sont ceux de Abou Daoud dans ses Sounan n°1454)

D'après Ibn Mass'oud, le Prophète ﷺ a dit : “Celui qui lit une lettre du livre d'Allah a pour cela une bonne action et la bonne action compte 10 fois. Je ne dis pas que Alif Lam Mim est une lettre mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre.”.

(Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n°2910 qui l'a authentifié et il a également été authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi)

Les bienfaits d'Allah sont indénombrables...

Tout le temps



PRIORISER LES ADORATIONS

Toujours faire passer la prière et les adorations avant tout. La prière à l'heure est une clé majeure pour attirer la baraka. Si nous négligeons nos obligations envers Allah, comment pouvons-nous espérer qu'Il bénisse notre temps lorsqu'on n'utilise pas ce don qu'Il nous octroie dans l'accomplissement de nos obligations envers Lui ?

La prière et son importance :

Allah dit dans le Coran, selon la traduction rapprochée des sens des versets :

“Ainsi malheur à ceux qui prient et qui sont négligents vis-à-vis de leurs prières.”

Sourate Al Ma'oun n°107 versets 4 et 5

“Ils vont dire : Qu'est-ce qui vous a acheminés à Saqar ? Ils diront : Nous n'étions pas de ceux qui faisaient la prière.”

sourate Al Moudathir n°74 versets 42 et 43

D'après 'Abdallah Ibn Qart, le Prophète ﷺ a dit : “La première chose sur laquelle le serviteur est jugé le jour de la résurrection est la prière, si elle est bonne les autres actes seront bons et si elle n'est pas bonne les autres actes ne seront pas bons.”

(Rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°376)

Tout le temps



LA PATIENCE ET LA GRATITUDE

Savoir faire preuve de patience en toutes circonstances et prendre conscience de tous les bienfaits (qui sont en réalité indénombrables) qu'Allah nous attribue, dans tous les aspects de nos vies, sans exceptions, est une caractéristique de la musulmane croyante qui lui permet de s'attirer la Satisfaction d'Allah et Sa bénédiction.

Et ce, qu'importe ta situation...

Même lorsque ta situation est difficile, que tu vis des épreuves, lorsque tu te sens désespérer, au bord du précipice et au fond du gouffre, il y a du bien dans ta vie. Tu détiens encore des bienfaits par Sa Miséricorde.

Même s'il ne te restait plus rien, mais vraiment rien, ni famille, ni santé, ni biens, ni nourriture ou boissons, ni sécurité... Mais qu'il te reste la Foi, saine, pure, tu es alors comblée du plus grand des bienfaits ma sœur. Juste ça te suffit en réalité.

En prenant réellement ça en compte, au plus profond de toi, de ton cœur, tu crées une relation sincère avec Allah et attires Sa Satisfaction sur toi.

Il ne s'agit pas juste de proclamer ta reconnaissance par la langue mais de ressentir cette gratitude sincèrement et profondément.

En cela, j'aimerais partager avec toi un geste des plus simples, un acte d'adoration que peu connaissent ou que d'autres oublient...

Une sunna délaissée à revivifier :

Prosternation de gratitude

PETITE PRÉSENTATION

Il s'agit d'une simple prosternation, sans pré-requis. Il est permis à la personne de se prosterner en toutes circonstances mais il est très recommandé de se prosterner en étant en état d'ablution, en ayant caché les parties du corps qui doivent être cachées durant la prière et en se mettant en direction de la qibla.

Il est recommandé d'accomplir la prosternation de remerciement lorsqu'Allah nous accorde un bienfait qu'il soit général ou qu'il concerne la personne uniquement ou lorsqu'Il nous préserve et nous protège d'un mal qu'il soit général ou qu'il concerne la personne uniquement.

D'après Abou Bakr : Lorsqu'une chose réjouissait le Prophète ﷺ ou qu'il était informé d'une chose qui le réjouissait, il se prosternait par remerciement pour Allah.

(Rapporté par Abou Daoud dans ses Sounan n°2774 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Abi Daoud)

Quand la faire ?

Dans son explication de Boulough Al Maram, Cheikh Otheymine dit :

“Les bienfaits pour lesquels est légiféré la prosternation de remerciement sont donc les bienfaits occasionnels comme le fait d'avoir un enfant, de réussir un examen, de retrouver une somme d'argent qui avait été perdue, d'apprendre une victoire des musulmans, d'être protégé d'une épreuve, de sortir indemne d'un accident, etc.”

Un dossier explicatif en cliquant [ici](#)

Tout le temps



PLACER SA CONFIANCE EN ALLAH

C'est-à-dire de faire les causes tout en ayant une confiance totale en Allah quant aux résultats. Après avoir pris une décisions et agi selon nos capacités, il est important de lâcher prise. Cela ne dépend plus de nous, mais d'Allah. C'est ainsi que nous trouvons la paix, la sérénité, la quiétude au quotidien et qu'on parvient à mieux gérer son temps de façon saine.

Les types de causes

Les causes spirituelles et mondaines.

Parmi les causes spirituelles, la prière de consultation (salat istikhara), lorsque tu fais face à une prise de décision.

La prière de consultation est légiférée mais pas obligatoire.

C'est le fait de faire deux unités de prière puis de prononcer l'invocation rapportée du Prophète ﷺ par laquelle on demande à Allah de nous faciliter le bien dans le fait de faire une chose ou de la délaisser.

Le Prophète ﷺ accordait une importance toute particulière à l'apprentissage par ses compagnons de la prière de consultation.

D'après Jabir Ibn 'Abdillah : Le Prophète ﷺ nous apprenait à faire l'istikhara dans chaque chose comme il nous apprenait une sourate du Coran.

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°1162) Cheikh 'Otheimine a dit : « Cela nous montre l'importance de l'istikhara ». (Charh Sahih Al Boukhari vol 10 p 294)

Un dossier explicatif en cliquant [ici](#)

Tout le temps



INVOQUER SOUVENT & SINCÈREMENT

D'après 'Orwa, 'Aicha la mère des croyants a dit :

“Demandez toute chose à Allah même le lacet des chaussures car certes si Allah ne le facilite pas alors il ne sera pas facilité.”.

(Rapporté par Ibn Sounni dans 'Amal Al Yawm Wa Leyla n°356 et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Daifa vol 1 p 76)

Moment introspection

Ma question est la suivante : où en sommes-nous concernant nos invocations ?

Souvent, on invoque lorsque l'on se retrouve en difficulté, lorsque l'on est triste, à bout de souffle... Al hamduliLah, les épreuves sont des rappels de notre indigence envers notre Seigneur, notre dépendance vis-à-vis de Lui.

Mais on oublie durant nos bons moments... On oublie d'invoquer Allah, comme si les bienfaits, les capacités qu'Il nous a accordées étaient acquis.

Rappelons-nous de Lui à tout moment et ne soyons pas ingrates et avares envers Lui, alors qu'Il dit dans la traduction rapprochée des sens du verset :

Et votre Seigneur dit: "Appelez-Moi, Je vous répondrai. Ceux qui, par orgueil, se refusent à M'adorer entreront bientôt dans l'Enfer, humiliés"

(Sourate Al Ghafir/Le Pardonneur (n°40), verset 60)

D'après Abou Houreira, le Prophète ﷺ a dit: “Certes celui qui ne demande pas à Allah, Allah se met en colère contre lui.”.

(Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n°3373 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi)

DE COURTES VIDÉOS

Des savants fiables et reconnus sur la Sunna
pour éveiller ton cœur, t'orienter, te conseiller.

[Clique sur les liens.](#)

1. [EXHORTATION APAISANTE SUR LA VIE ET LE TEMPS](#)
2. [LES 3 OBJECTIFS DU MUSULMAN](#)
3. [L'IMPORTANCE DU TEMPS](#)
4. [TU VEUX LA BARAKA DANS TA JOURNÉE ?](#)
5. [DORMIR APRÈS FAJR](#)
6. [LA BÉNÉDICTION DANS LE TEMPS](#)
7. [LA PERTE DE TEMPS, PIRE QUE LA MORT](#)

فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*"Demandez donc aux savants,
si vous ne savez pas."*

SOURATE LES PROPHÈTES, VERSET 7